

Буллинг (от англ. bullying) — это преднамеренное, систематическое издевательство, агрессивное поведение одного или группы людей по отношению к другому человеку, часто более слабому или уязвимому.

● Буллинг — это:

- Оскорбления, унижения, насмешки;
- Физическое насилие (удары, пинки, толчки);
- Психологическое давление (игнорирование, изоляция, распространение слухов);
- Кибербуллинг — издевательства через интернет: соцсети, чаты, комментарии, анонимные угрозы.

● Где происходит буллинг?

- В школах и детских садах (детский и подростковый буллинг);
- На работе (моббинг);
- В семьях;
- В интернете (особенно среди подростков).



● Почему буллинг — опасен:

- Приводит к травмам, депрессии, низкой самооценке;
- Может вызвать школьную фобию, тревожность, попытки суицида;
- Влияет на всю жизнь, особенно если происходит в детстве.

Что делать, если ты столкнулся с буллингом:



- Не молчи — расскажи родителям, учителю, психологу;
- Фиксируй (пиши, сохраняй скриншоты, записывай факты);
- Обращайся за помощью — в школе, к психологу, в полицию (если ситуация серьёзная).

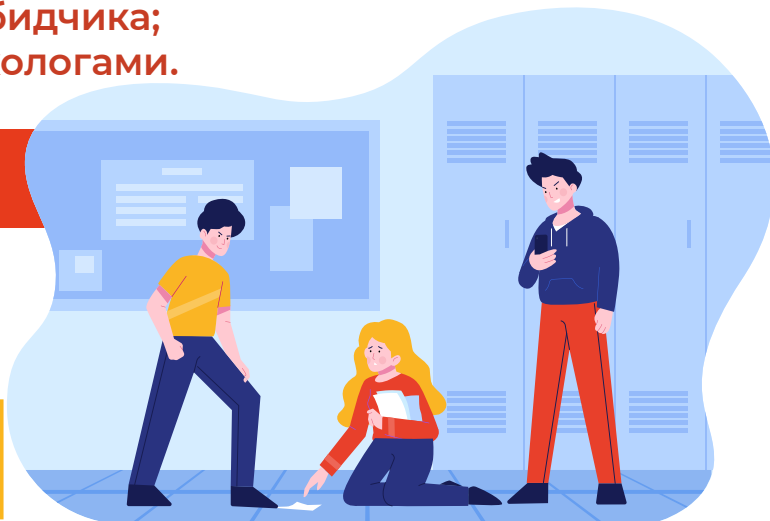
Важно знать:

В Молдове с 2023 года буллинг в школах официально запрещён. Введены меры против него:

- школы обязаны расследовать случаи;
- возможно отстранение обидчика;
- проводится работа с психологами.

Как бороться с буллингом

Бороться с буллингом — важно и возможно, особенно если действовать быстро, грамотно и не оставаться в одиночестве. Вот пошаговая инструкция:



1



Не молчи

Первое и самое главное — расскажи кому-то:

- Родителям;
- Классному руководителю или другому учителю;
- Школьному психологу;
- В крайнем случае — в полицию (если есть угроза здоровью или жизни).

Буллинг — это не «просто шутки» и не «надо терпеть». Молчание только усиливает проблему.

2



Собирай доказательства

Если буллинг происходит:

- Онлайн — делай скриншоты, сохраняй сообщения;
- В школе — записывай даты, имена, что произошло;
- В случае физического насилия — медицинская справка и фотографии травм тоже важны.

3



Обратись к школьной администрации

По закону (в Молдове с 2023 года), школа обязана реагировать на случаи буллинга. Ты можешь:

- Попросить классного руководителя поговорить с обидчиком;
- Написать заявление директору;
- Обратиться к школьному психологу.

4



Родители должны подключиться

Родители имеют право:

- Подать официальную жалобу в школу или в Департамент образования;
- Потребовать разбирательства, санкций, перевода в другой класс;
- Запросить индивидуальную работу с психологом как для жертвы, так и для обидчика.

5



Общайся и не изолируйся

Буллинг часто «питается» одиночеством. Постарайся:

- Держаться ближе к друзьям;
- Принимать участие в кружках, секциях;
- Разговаривать с людьми, которым ты доверяешь.

6



В случае серьёзных угроз — юридические меры

Если буллинг выходит за рамки (угрозы, шантаж, физическое насилие), ты можешь:

- Обратиться в полицию;
- Подать жалобу в прокуратуру;
- Связаться с организациями, которые занимаются защитой прав ребёнка.

Помни:

- Ты не виноват, если стал жертвой буллинга;
- Просить помощи — это знак силы, а не слабости;
- Буллинг можно и нужно останавливать.

заявление о буллинге в школе

Кому: Директору школы/Администрации школы
(Название учебного заведения)

Адрес: (указать адрес школы)

Я, нижеподписанный(ая): (Ф.И.О. родителя или ученика)

Родитель ученика/Ученик класса: (имя ученика + класс)

Телефон для связи: (указать номер)

Электронная почта (по желанию): (указать email)

Заявление о случае буллинга

Настоящим сообщая, что ученик(ца) (Ф.И.О. ребёнка), учащийся(аяся) класса (указать), стал(а) жертвой буллинга — агрессивного и повторяющегося поведения со стороны (имя предполагаемого обидчика или «одноклассников», если неизвестно точно кто).

Буллинг выражался в следующем:

- например, регулярные оскорбления/унижения;
- социальная изоляция, игнорирование;
- физическое насилие (удары, толчки и т. д.);
- распространение слухов или фотографий в интернете;
- другие формы агрессивного поведения.

Последний инцидент произошел (дата) в помещении школы / на перемене / в классе / в интернете (нужное подчеркнуть).

Прошу:

В соответствии с действующим законодательством Республики Молдова в сфере защиты прав ребёнка и предотвращения буллинга в образовательных учреждениях, прошу:

1. Провести срочное расследование указанного случая;
2. Принять необходимые меры по прекращению агрессивного поведения;
3. Предоставить психологическую помощь пострадавшему ребёнку;
4. Информировать меня, как родителя, о результатах рассмотрения заявления.

Заранее благодарю за понимание и ожидаю официальный ответ в установленный срок.

Дата: (день/месяц/год)

Ф.И.О. заявителя: _____ Подпись: _____

Родители, сталкиваясь с буллингом в отношении своего ребёнка, часто испытывают сильные эмоции — гнев, обиду, желание немедленно «поставить всех на место». Однако устраивать прямые разборки с обидчиками или их родителями — не лучший выход. Вот почему:

1 Это может усилить агрессию со стороны обидчиков

Если взрослые начнут выяснять отношения напрямую, дети-буллы могут воспринять это как вызов и продолжить травлю с удвоенной силой, мстя за «жалобы».

2 Ребёнку может стать ещё тяжелее

После разборок у ребёнка может сложиться ощущение беспомощности: будто он сам не способен справиться с ситуацией. Кроме того, в глазах сверстников он рискует выглядеть «ябедой», что часто только усугубляет давление.

3 Конфликт может выйти из-под контроля

Родительские эмоции нередко приводят к крикам, обвинениям и скандалам. В итоге ситуация превращается в конфликт между взрослыми, а проблема буллинга в школе или среди сверстников остаётся нерешённой.

4 Портятся отношения между семьями и школой

Если родители начинают разборки напрямую, это может осложнить сотрудничество с учителями, администрацией школы и другими родителями. А ведь именно от конструктивного взаимодействия зависит долгосрочное решение проблемы.

5 Не формируется правильный пример поведения

Дети учатся у взрослых. Если они видят, что родители решают конфликты с криком и агрессией, они усваивают, что именно так и надо поступать. Это закрепляет модель агрессивного поведения, а не учит навыкам конструктивного общения.

6 Есть более эффективные способы решения

Вместо разборок стоит:

- спокойно обсудить ситуацию с ребёнком и поддержать его;
- зафиксировать факты буллинга (сообщения, записи, свидетелей);
- обратиться к педагогам или школьному психологу;
- в сложных случаях — подключить администрацию школы или официальные структуры.



Таким образом, разборки только обостряют конфликт и подрывают доверие. Гораздо важнее показать ребёнку, что проблему можно решать цивилизованно: через диалог, поддержку и системные меры.

Практические техники против буллинга

Как реагировать лицом к лицу

- 1 Сохраняй спокойствие**
– обидчики ищут эмоциональную реакцию. Если её нет, их интерес снижается.
- 2 Отвечай коротко и твёрдо**
– фразы вроде: «Оставь меня в покое», «Мне это не интересно».
- 3 Не ввязывайся в ссору или драку**
– насилие только усугубит ситуацию.
- 4 Уйди с места конфликта**
– это не слабость, а умение не подпитывать агрессию.
- 5 Обратись к взрослому, которому доверяешь**
– учителю, классному руководителю, охраннику или старшему ученику.
- 6 Будь рядом с друзьями**
– обидчики реже выбирают тех, кто не один.
- 7 Используй язык тела**
– стой прямо, смотри в глаза, говори чётко и уверенно.

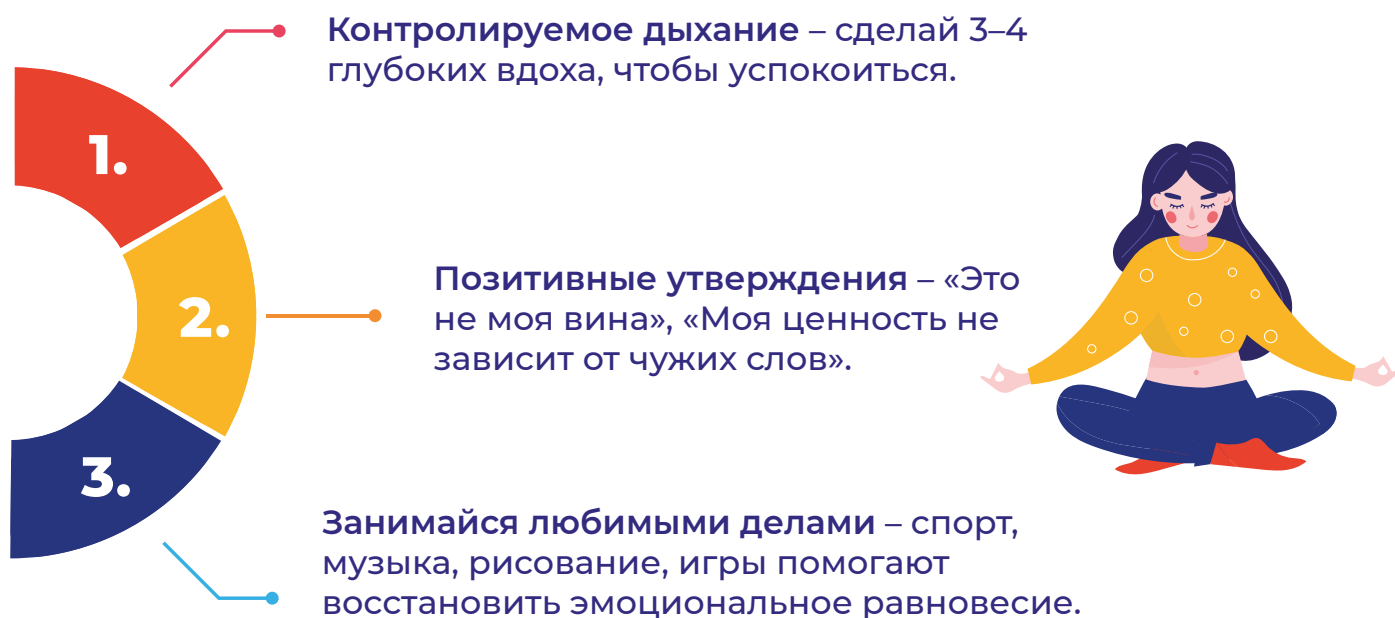


Как реагировать онлайн (кибербуллинг)

- 1 Не отвечай на оскорбления**
– тишина сильнее, чем злой ответ.
- 2 Сохраняй доказательства**
– скриншоты, ссылки, сообщения.
- 3 Заблокируй обидчика**
– в соцсетях или мессенджерах.
- 4 Пожалуйся на контент**
– почти все платформы имеют кнопку «Пожаловаться».
- 5 Сразу расскажи взрослому**
– не пытайся справиться с этим в одиночку.



Техники устойчивости (резилиентности)



Из этого раздела вы узнали, что буллинг — это не безобидные «шутки», а систематическое насилие, которое ломает судьбы, забирает уверенность и подрывает здоровье.

Теперь вы знаете, что делать:

- не молчать, а говорить и искать поддержку;
- фиксировать факты, чтобы правда не потерялась;
- обращаться к учителям, родителям, психологам и, если нужно, к закону;
- помнить, что помощь есть, и вы имеете на неё право.

Буллинг опасен, но он не всесилен. Каждый шаг, который вы сделаете — рассказ, обращение, просьба о поддержке — это шаг к тому, чтобы остановить травлю.

 Важно помнить:

Жертва буллинга никогда не виновата.



Просить помощи — это сила, а не слабость.



Даже один смелый голос способен изменить ситуацию.

Вместе мы можем построить среду, где уважение, поддержка
и справедливость сильнее страха и насилия.

Вы стали сильнее, потому что теперь у вас есть
знания и инструменты.

.....

Пользуйтесь ими для себя, для близких, для того, чтобы наши школы,
дворы и семьи стали местом безопасности, а не боли.

.....

И только вместе мы сделаем так, чтобы каждый ребёнок и взрослый
чувствовал себя в безопасности.

С уважением,
ваша



**MOLDOVA
MARE**